

# 保健だより 6月号

R4. 6. 7

〔保健目標〕 じょうぶな歯をつくろう 卯ノ里小学校



## < 歯科検診を行いました。(5/12・19) >

- 小学校では、1年に1回歯科検診を行っています。

### < 全校の結果 >

むし歯 (C) があった人・・・ 31 人 (11.2%)  
歯肉炎があった人・・・ 31 人 (11.2%)  
歯垢があった人・・・ 29 人 (10.5%)



- 治療が必要な人は、早めに、歯医者さんに行きましょう。
- 定期的に歯医者さんで歯科検診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

## < 歯肉炎って? >

- 歯肉に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにほうっておくと、もっと重い「歯周炎」になってしまいます。



## < どうすれば予防できる? >

- むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯垢 (プラーク)。歯垢の中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を起こします。予防のためには歯みがきで歯垢をすみずみまでみがき落とすことが大切です。



## < 自分で見つけられる? >

- 歯肉炎になった歯肉は赤くてプヨプヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。鏡で自分の口の中をよく見て、普段からこまめにチェックするといいですね。



## < よい歯の児童の表彰 >

東浦町学校保健会の「よい歯の児童」に12人の6年生が選ばれ表彰されました。



### ポイント

- ・ 乳歯や永久歯にむし歯がない
- ・ 歯肉に炎症がない
- ・ 歯並び、かみ合わせ、あごの関節に異常がない
- ・ 歯垢の付着がない

## <身体測定の結果（4月実施）>

男子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	115.6	122.3	128.9	132.9	139.3	143.7
体重 (kg)	21.4	23.8	29.3	30.5	33.3	38.9

女子	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	114.5	122.4	126.9	131.2	141.9	146.4
体重 (kg)	19.9	24.5	26.2	29.0	34.5	38.7

## <6年生・救急法の勉強をしました（5/19）> 感想の一部

◎ AEDの使い方がわかりました。速く・深く・絶え間なく、心臓マッサージをすることが大切です。

◎ この体験をする前は、AEDって何だろう？と思っていたけれど、体験後には、命の大切さやAEDの使い方、心臓マッサージの詳しいやり方がわかりました。

◎ AEDが電気ショックで、心臓を動かすということを初めて知りました。倒れている人がいても使えると思いました。

◎ 心臓マッサージはものすごく力が入ることがわかりました。ドラマなどで見るときは、そんなにいっぱい力を入れているとは思わなかった。もし倒れている人がいても、自分で心臓マッサージができるか心配です。自信をもってやれるようにしたいです。



<半田消防署東浦西部出張所の方々>

<心臓マッサージの実習>

<卯ノ里赤十字委員会の発表>

### <雨の日は気をつけて>

雨の日は次のようなことがあります。気をつけてくださいね。

- カサで周りが見えにくくなります。
- 車の音が聞こえにくくなります。
- 道路が滑りやすくなります。



### <アチエメック健康スクールについて>

肥満のある小学生及びその保護者を対象に、あいち小児保健総合医療センターで教室（生活習慣病改善指導）が開催されます。

詳しくは養護教諭・池田紀子までお問い合わせください。



